Feuilles d’oseille - *Bito*

Hybiscus sabdariffa

Calices d’oseille

avant et après fructification

Wɛgda

Hybiscus sabdariffa

Graines d'oseille

Bi

Hybiscus sabdariffa

Graines d'oseille fermentées = **Bikalgo/Bikalga**

ALIMENTS (100g)	Energie (Kcal)	Protides (g)	Lipides (g)	Glucides (g)	Calcium (mg)	Fer (mg)	Zinc (mg)	Vit. A mcg E.R	Vit. B1 mg	Vit. B2 mg	Vit. PP mg	Vit. C mg	Déchets (% du poids brut)
Haricot vert cru	26	1,9	0,1	7,9	32	3		375	0,08	0,12	0,5	27	
Kapok (voaga) Calice frais	62	1,2	0,8	14,8	174								0
Kapok (voaga) Calice séché	312	3,2	3,8	76,3	741	-		-	-	-	-	-	-
Manioc, feuilles fraîches	91	7	1	18,3	303	7,6		5887	0,25	0,60	2,4	311	
Oseille : Calice frais	44	1,6	0,1	11,1	160	3,8		142	0,04	0,06	0,5	14	
Oseille : Calice sec	258	8,2	0,3	65,9	1140	12,2		55	0,05	0,16	3,1	31	
Oseille de Guinée : feuilles fraîches	43	3,3	0,3	9,2	213	4,8		664	0,17	0,45	1,2	54	

Tableau issu de [Edition et vulgarisation d'une table de composition des aliments couramment consommés au Burkina Faso/ par le ministère de la santé du Burkina Faso en 2005.] Vers la fin de cet article, on y trouve des tables de compositions nutritionnelles par aliments groupés par grande famille et aussi des tables donnant les aliments par éléments nutritionnels.

Les feuilles - *Bito* sot riches en calcium, phosphore, fer, acide ascorbique.
Les calices - *Wɛgda* d'Hybiscus sabdariffa constituent une bonne source d'éléments essentiels (Calcium, Cuivre, Fer, Potasium, Manganèse, Zinc).
Les graines – ***Bi*** utilisées dans les plats comme condiment traditionnel, après cuisson et **fermentation** - ***Bikalgo*** sont riches en protéine (26 %), lipides (20 %) et sucres totaux (40 %).

Voir l'ensemble de notre article :
[Les légumes feuilles au Burkina Faso]

Mil'Ecole